

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Infeksi virus corona yang menyebabkan covid-19 tidak hanya menyebabkan kesakitan fisik. Keadaan tersebut juga bias memicu masalah kesehatan mental, tak terkecuali pada remaja. Pandemi covid-19 membuat remaja terisolasi. Mereka jadi kehilangan momen untuk mengobrol, *sharing*, atau berkumpul dengan teman sebayanya. Kondisi semakin parah karena pandemi covid-19 seakan tidak ada ujungnya. Hal ini membuat remaja dilanda kebosanan tingkat tinggi. Pada akhirnya, kondisi tersebut dapat menurunkan kondisi kesehatan mental. Kesehatan mental remaja di masa pandemi dapat terganggu, karena kurangnya kemampuan *problem solving*, kontrol diri dan emosi yang optimal. Remaja adalah golongan orang yang sedang mengembangkan area sosialnya jadi semestinya mereka bisa banyak berinteraksi dengan teman untuk saling *sharing* atau melakukan kegiatan bersama. Hal ini menjadi terbatas karena pandemi covid-19. Selain itu, remaja juga masih berada di tahap eksplorasi untuk mencari identitas diri. Kondisi pandemi membuat hal ini sulit, sehingga dapat menyebabkan stres yang akan memicu kecemasan dan perasaan kecewa. Pembatasan sosial yang terjadi akibat dari pandemi covid-19 juga berdampak pada proses pembelajaran tatap muka yang diganti menjadi proses pembelajaran daring, dengan adanya kebijakan tersebut membuat beban remaja semakin meningkat, hal tersebut berdampak pada kondisi kesehatan mental remaja sehingga dapat menyebabkan gangguan depresi.

Menurut laman BBC News dalam artikel berjudul “Covid-19: ‘Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri’, persoalan mental murid selama sekolah dari rumah” memuat menurut catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), rasa bosan, kesepian, hingga stres dirasakan sejumlah pelajar selama proses pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pada kasus-kasus ekstrem, depresi anak selama pandemi diduga berujung pada kasus bunuh diri. Lebih lanjut menurut survei yang diadakan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) terhadap lebih dari 3.200 anak SD hingga SMA pada Juli 2020

lalu, sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat selama masa “kenormalan baru”. Sebanyak 93% yang menunjukkan gejala depresi berada pada rentang usia 14-18 tahun, sementara 7% di rentang usia 10-13 tahun.

Masa remaja, khususnya remaja akhir, merupakan masa peralihan menuju dewasa. Masa remaja akhir dengan rentang 12 – 20 tahun ini adalah masa dimana terjadi banyak perubahan, salah satunya adalah perubahan emosi. Sehingga remaja diharuskan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya. Lain hal jika remaja tidak berhasil beradaptasi dengan perubahan yang terjadi maka remaja tersebut akan kesulitan dalam menentukan pilihan, sehingga ketika mengalami suatu masalah remaja tersebut tidak mampu menyelesaikan masalah tersebut, saat-saat seperti ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, perasaan putus asa dan ketidak berdayaan dikarenakan tidak mampu menyelesaikan suatu masalah, sehingga akan menimbulkan pikiran negatif atau buruk dan jika pikiran tersebut terus berlanjut maka remaja tersebut akan mengalami depresi (Mandasari & Tobing, 2020).

Mengingat bahwa remaja cenderung mendefinisikan diri mereka sendiri dalam hal hubungan sosial dan semakin sadar dan peduli tentang penerimaan diri, nilai sosial dan presentasi diri. Kesepian di masa remaja mungkin tidak hanya mencakup perasaan terasing dari teman sebaya, tetapi juga perasaan telah gagal dalam tugas penting untuk terhubung secara sosial (Larson, 1999; Lasgaard et al., 2011). Inisiasi dan pemeliharaan hubungan sosial penting untuk kepuasan hidup dan banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kesepian dikaitkan dengan gejala kesehatan mental yang buruk seperti depresi (Heinrich & Gullone, 2006; Lasgaard et al., 2011).

Depresi berasal dari kata Latin *depressare* (yang artinya menekan) dan kata Latin klasik *deprimere* (yang artinya tertekan). *Deprimere* secara harfiah berarti “tertekan”; diterjemahkan menjadi “muram/murung” dan *preme* diterjemahkan menjadi “sangat tertekan”. Intinya, istilah tersebut tampaknya menunjukkan perasaan berat, menjadi “tertekan” yang juga disebut sebagai “perasaan sedih”, “murung”, atau hanya “muram”. Depresi juga mengacu pada topografi yang tertekan atau fakta yang ditekan. Depresi sebagai rujukan ke

suasana hati atau keadaan emosi yang muncul dan hanya berarti penurunan suasana hati atau semangat (Simpson & Weiner, 1989; Kanter et al., 2008). Dengan demikian, pengalaman inti depresi tampaknya merupakan peristiwa pribadi yang dianggap sebagai depresi atau dalam istilah psikiatri disebut sebagai *dysphoric*. Namun, sebagian kecil individu memenuhi kriteria depresi dan menolak suasana hati depresi atau hadir dengan suasana hati yang mudah tersinggung. Orang-orang ini mungkin memiliki kekurangan dalam menentukan pengalaman pribadi yang akurat, atau mereka mungkin mewakili kesalahan diagnostic Tipe II dan tidak boleh diklasifikasikan sebagai depresi (Kanter et al., 2008).

Depresi umumnya terjadi karena peristiwa hidup tertentu. Setiap orang memiliki perbedaan mendasar dalam suatu peristiwa yang dihadapinya, sehingga dapat memunculkan reaksi berbeda (Yusuf, 2016). Depresi berat ditandai dengan anhedonia (ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan dalam suatu aktivitas yang biasaya dianggap menyenangkan), ditambah dengan empat gejala tambahan yang terkait dengan perubahan berat badan (penurunan atau peningkatan), gangguan tidur (insomnia atau hipersomnia), keterbelakangan psikomotor, kelelahan, rasa bersalah, fungsi kognitif, dan pikiran berulang (Uba et al., 2012).

Depresi memiliki beberapa penyebab, yang terkuat adalah stres. Stres dapat terjadi di berbagai usia, data menunjukkan remaja adalah masa kerentanan untuk mengalami kegelisahan dan depresi, hal ini terjadi karena tuntutan atau mengalami kesulitan dalam fungsi sosial dan kehidupan sehari-hari. Gangguan depresi umumnya disebabkan oleh peristiwa tertentu dan bahwa setiap orang memiliki perbedaan mendasar untuk menghadapinya secara berbeda. Depresi menurut *Diagnosis and Statistical Manual (DSM-V)* gejala tersebut telah ada dalam periode dua minggu dan merupakan perubahan dari fungsi sebelumnya setidaknya pada gejala adalah (1) depresi, (2) kehilangan minat atau kesenangan, selanjutnya dapat dilihat di buku DSM-V (Yusuf, 2015).

Kesepian adalah keadaan emosional yang akan muncul tatkala seseorang merasa terasing, ditolak atau tidak memiliki teman (Yusuf, 2016). Menurut (Yusuf, 2015). Kesepian merupakan masalah psikologis dan didefinisikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan akibat kurangnya hubungan sosial,

kecemasan, kurangnya kemampuan sosialisasi, dan mengarah pada percobaan bunuh diri. Kesepian adalah salah satu ketakutan banyak orang, individu memberikan cinta dan pengertian kepada orang-orang untuk mengalahkan ketakutan ini, mencari cara keluar dan melarikan diri dari kenyataan ini mereka membutuhkan (Yusuf, 2016). Individu yang kesepian menganggap dirinya memiliki banyak masalah karena mereka menarik diri dari lingkungan sosial dan ini menyebabkan tingkat kecemasan tinggi dan menyebabkan terasing dari masyarakat. Kesepian berhubungan dengan kemampuan keterampilan sosial yang buruk, hubungan antar pribadi yang buruk, harga diri rendah, rasa malu dan penyesuaian sosial yang buruk. Individu yang kesepian umumnya berkepribadian tertutup, pencemas, depresi dan neurotik (Yusuf, 2016).

Berdasarkan teori perkembangan, usia remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan yang cepat, meliputi perubahan umum dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan prestasi. Sebagian remaja mungkin dapat mengatasi hal tersebut, namun sebagian remaja mungkin mengalami penurunan kondisi psikologis, fisiologis dan sosial (Yusuf, 2015). Kesepian memberikan dampak kecenderungan menurunnya tingkat harga diri pada remaja, sejalan dengan itu depresi juga dipengaruhi tingkat harga diri pada seseorang. Beberapa masalah remaja yang muncul biasanya berkaitan dengan karakteristik yang ada pada remaja (Yusuf, 2015). Seseorang yang mengalami kesepian cenderung memiliki tingkat harga diri yang rendah dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian sehingga orang tersebut memiliki kecenderungan depresi yang lebih besar jika mengontrol penurunan harga diri yang ada pada dirinya. Kesepian mewakili situasi menyedihkan yang disebabkan oleh hubungan sosial yang terbatas dan persepsi terasing (Savikko et al., 2005; Winner et al., 2000; Uba et al., 2012). Namun, pada orang yang mengalami kesepian tetapi masih memiliki tingkat harga diri yang baik, seseorang tersebut memiliki kecenderungan depresi yang lebih rendah. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi depresi pada seseorang yang mengalami kesepian yaitu tingkat harga diri yang dimiliki orang tersebut. Maka, harga diri dapat dikatakan sebagai faktor tidak langsung dari pengaruh kesepian dan depresi yang dialami remaja dan

dapat dikatakan sebagai faktor yang menjembatani antara kesepian dengan depresi pada remaja (Yusuf, 2016).

Harga diri adalah evaluasi diri tentang keseluruhan seseorang memandang dirinya baik atau buruk, sebagai suatu yang dikaitkan dengan psikologis individu (Yusuf, 2016). Individu dengan harga diri tinggi cenderung merasa puas dan bangga dengan dirinya, lebih sering mengalami perasaan senang dan bahagia, dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal, memandang hidup secara positif dan mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami, optimis dan berani mengambil resiko, dan berpikir konstruktif (Yusuf, 2016). Menurut Coopersmith (1967) dalam Yusuf (2016) harga diri merupakan penilaian atau evaluasi mengenai diri sendiri, evaluasi tersebut dinyatakan dalam sikap menerima/menolak diri sendiri dan ditandai dengan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan, individu itu penting, individu itu berhasil dan berharga. Harga diri diwujudkan dalam bentuk penilaian subjektif berbentuk kata-kata dan ekspresi tingkah laku (Yusuf, 2016).

Individu dengan harga diri rendah mungkin terlibat dalam aktivitas yang menyimpang dan memiliki masalah psikologis. Individu dengan harga diri yang tinggi secara umum memiliki pengetahuan mengenai dirinya yang lebih baik daripada individu dengan harga diri yang rendah. Individu dengan harga diri yang rendah tidak dapat menerima kenyataan hidup, dimana seharusnya individu tersebut bersifat fleksibel, imajinatif dan mampu untuk menemukan solusi tepat dari sebuah masalah. Harga diri yang tinggi berhubungan dengan keaktifan dalam berinteraksi, memiliki sikap yang optimis, dan memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang rendah seringkali merasa tidak memiliki kemampuan dan pasif dalam menghadapi masalah, berharap untuk gagal, dan seringkali putus asa sehingga berakibat mengalami kegagalan dalam kehidupan (Yusuf, 2016).

Karakteristik harga diri pada seseorang memiliki tingkat yang berbeda-beda, ada yang memiliki tingkat rendah dan ada pula yang memiliki tingkat tinggi. Individu dengan harga diri tinggi cenderung puas dengan kepribadian dan kemampuannya, memiliki penerimaan dan rasa syukur yang positif, memberikan rasa aman untuk beradaptasi dan merespon rangsangan. Individu dengan harga

diri yang tinggi umumnya lebih bahagia dan lebih kuat dalam menghadapi tuntutan lingkungan daripada mereka yang memiliki harga diri rendah, dan orang dengan harga diri tinggi seringkali lebih positif, tegas dan mandiri, lebih kreatif dan banyak menghasilkan inovasi (Coopersmith, 1967; Yusuf, 2016). Oleh karena itu, harga diri merupakan penilaian subjektif individu yang dapat berupa penilaian positif atau negative, apakah individu merasa dihargai, penting, atau berharga. Dari berbagai sumber internal dan eksternal, termasuk dukungan keluarga, persaingan, penilaian fisik, pemberian Tuhan, penghormatan terhadap etika, rasa hormat terhadap orang lain, ketertarikan lawan jenis, hubungan persahabatan, dan interaksi sosial antar individu (Yusuf, 2016).

Kesepian telah diidentifikasi sebagai faktor risiko dan sebab terjadinya depresi (Chou & Chi, 2004; Nolen-Hoeksema & Ahrens, 2002; Yusuf, 2016), Kesepian telah diidentifikasi sebagai faktor risiko dan penyebab depresi. Kesepian juga dapat berdampak langsung pada depresi (Weiss, 1973; Yusuf, 2016). Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman kesendirian, jarak sosial yang jauh, dan kurangnya keintiman (Russell, Peplau & Cutrona, 1980; Yusuf, 2016). Hal tersebut dibuktikan kembali melalui penelitian yang dilakukan oleh Hartshome (1993); Oshagan & Allen (1992); Yusuf (2016). Dalam penelitian lain, kesepian dikatakan sebagai faktor depresi seseorang (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, & Thisted, 2006; Yusuf, 2016). Namun begitu kesepian bukan satu-satunya faktor yang dapat menyebabkan depresi. Terdapat beberapa penyebab lain di luar kesepian yang akan menyebabkan individu mengalami depresi diantaranya adalah stres dan harga diri yang rendah.

Penelitian terdahulu oleh Lee et al. (2020) melalui penelitiannya menghasilkan bahwa selama pandemik covid-19 yang berlangsung, kesepian meningkat dari Januari hingga April / Mei dan perubahan dalam kesepian lebih besar pada wanita, mereka yang memiliki dukungan sosial yang dirasakan lebih tinggi pada Januari dan mereka yang memiliki kekhawatiran lebih besar tentang pandemik dan dampak sosialnya. Depresi (tetapi bukan kecemasan) meningkat selama waktu ini dengan perubahan dalam kesepian yang menyebabkan banyak peningkatan dalam depresi. Lebih lanjut penelitian yang dipublikasi oleh Loades et al. (2020) memiliki hasil isolasi sosial dan kesepian meningkatkan resiko

depresi dan mungkin kecemasan pada saat kesepian diukur dan antara 0,25 dan 9 tahun kemudian. Durasi kesepian lebih berkorelasi kuat dengan gejala kesehatan mental daripada intensitas kesepian.

Hubungan antara harga diri rendah dan depresi di kalangan remaja awal dapat dijelaskan oleh sensitivitas penolakan dan kesepian. Hasil ini menunjukkan implikasi untuk intervensi yang efektif untuk depresi pada remaja awal (Zhou et al., 2020). Secara keseluruhan, bukti yang tersedia memberikan dukungan kuat untuk model kerentanan (harga diri rendah berkontribusi pada depresi), dukungan yang lebih lemah untuk model bekas luka (depresi mengikis harga diri), sedikit dukungan alternatif seperti model stres diathesis (Orth & Robins, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Ouellet & Joshi (1986) memiliki hasil korelasi antara kesepian dan depresi (0,41), kesepian dan harga diri (-0,72) mengkonfirmasi hubungan antara dua variabel ini untuk 81 mahasiswa sarjana Perancis-Kanada. Selain itu, korelasi Pearson antara depresi dan harga diri (-0,82) juga signifikan.

Harga diri yang rendah telah terbukti berhubungan dengan perasaan kesepian yang terjadi di kemudian hari pada masa remaja. Namun, masih belum jelas mengapa harga diri yang rendah membuat remaja beresiko mengalami kesepian (Vanhalst et al., 2013). Seseorang yang mengalami kesepian cenderung memiliki tingkat harga diri yang rendah dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian sehingga orang tersebut memiliki kecenderungan depresi lebih besar jika tidak bisa mengontrol penurunan harga diri pada dirinya. Namun, pada orang yang mengalami kesepian tetapi masih memiliki tingkat harga diri yang baik, seseorang tersebut memiliki kecenderungan depresi yang lebih rendah. Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Vanhalst et al. (2013) menunjukkan bahwa harga diri dan kesepian mempengaruhi satu sama lain secara timbal balik. Data yang diperoleh dengan menggunakan korelasi Pearson menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin, kesepian dan harga diri, t -hitung 0,549 dan t -tabel 0,227 artinya hipotesis menyatakan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kesepian dan harga diri. Subjek memiliki harga diri yang rendah yang parah, jenis kelamin tidak membuat perbedaan (Yurni, 2015). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2016) menunjukkan hasil

bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan positif dengan depresi ($r=0,330$, $p=0,000$), sumbangan efektif harga diri sebesar 028,3% sedangkan kesepian 24,2% terhadap depresi. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi depresi pada seseorang yang mengalami kesepian yaitu tingkat harga diri yang dimiliki orang tersebut.

Dalam pandangan Kernis (2006); Uba et al. (2012), harga diri dapat menyebabkan dan juga akibat dari depresi klinis. Studi yang dilakukan pada tahun 90-an menunjukkan bahwa fluktuasi harga diri merupakan faktor dalam etiologi dan pemeliharaan depresi (Butler et al., 1994; Roberts & Manroe, 1994; Uba et al., 2012). Oleh karena itu, ada bukti dari studi sebelumnya yang lebih baru (Lewinsohn et al., 1981; Pelkonen, 2003; Uba et al., 2012), yang menyatakan bahwa harga diri yang rendah lebih banyak ditemukan pada remaja yang mengalami depresi. Baru-baru ini, ada juga minat pada apakah harga diri dapat memprediksi permulaan depresi. Namun, ada masalah besar dalam memeriksa hubungan antara harga diri dan depresi. Harga diri mungkin bagian dari definisi penyakit dan sama sekali bukan penyebab. Masalah ini telah dibahas di artikel sebelumnya (Ingham et al., 1987; Uba et al., 2012) dengan kesimpulan bahwa, meskipun harga diri yang rendah mungkin merupakan manifestasi depresi yang lebih awal dan bertahan lama, itu tidak sama dengan itu dan mungkin merupakan tanda dari karakteristik kepribadian yang bertahan lama.

Sesuai dengan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan kesepian dan depresi dengan harga diri sebagai mediator pada remaja selama masa pandemik covid-19 dan hanya meneliti hubungan antara variabel kesepian, depresi dan harga diri.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

1. Masih sedikitnya penelitian yang membahas tentang hubungan kesepian dan depresi yang menggunakan variabel harga diri sebagai mediator.

2. Masih sedikit penelitian yang membahas tentang kesepian, depresi dan harga diri yang dialami remaja selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemik Covid-19.
3. Masih minimnya penelitian yang membahas tentang bagaimana hubungan antara kesepian dan harga diri pada remaja.
4. Adanya perubahan kondisi sosial yang terjadi akibat adanya kebijakan isolasi mandiri selama pandemik covid-19 terutama pada remaja yang harus terpaksa melakukan aktivitas sosial yang terbatas dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah.

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki batasan masalah yaitu hanya membahas tentang bagaimana hubungan antara kesepian dan depresi dengan harga diri sebagai variabel meditor pada remaja di masa pandemik covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kesepian terhadap depresi pada remaja di masa pandemik covid-19?
2. Apakah terdapat hubungan antara kesepian terhadap harga diri pada remaja di masa pendemi covid-19?
3. Apakah terdapat hubungan antara harga diri terhadap depresi pada remaja di masa pandemik covid-19?
4. Apakah terdapat hubungan antara kesepian dan depresi dengan harga diri sebagai variabel mediator pada remaja di masa pandemik covid-19?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui kesepian dan depresi pada remaja dengan dimediasi oleh harga diri.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi selanjutnya yang berhubungan dengan kesepian, harga diri dan depresi pada remaja.
2. Hasil penelitian ini diharapkan akan memunculkan minat kepada peneliti untuk meneliti tentang hubungan variabel yang serupa.
3. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi penguat argumen maupun hipotesis pada penelitian serupa.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi remaja, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi remaja bahwa kesepian dan harga diri pada remaja harus dikontrol dengan baik agar kecenderungan depresi pada remaja menjadi rendah.
2. Bagi tenaga pengajar, hasil penelitian ini diharapkan dapat membuka pikiran pengajar agar dapat memberikan pengajaran secara daring yang lebih efektif tanpa meningkatkan beban lebih terhadap remaja.
3. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh dan sumber bacaan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan variabel sejenis.